

Experiências de envelhecimento no ambiente de praia

Experiences of aging on the beach environment

Otávio Tavares
Vivian Silveira

RESUMO: Este estudo busca investigar as práticas corporais dos idosos no ambiente da praia como experiência contemporânea do envelhecimento, por meio de pesquisa de campo de tipo etnográfica. Os resultados indicam que a imagem do idoso na praia atinge um estado multifacetado, porque não se apresenta radicalmente diferente das práticas corporais adotadas pelos jovens, nem ela é totalmente equivalente àquela configurada como do velho, provocando, assim, novos focos sobre o idoso na praia na era contemporânea.

Palavras-chave: Praia; Idoso; Identidade.

ABSTRACT: *This study aims to investigate the bodily practices of the elderly in the beach environment as contemporary experience of aging through ethnographic research. The results indicate that the image of the elderly at the beach reaches a multifaceted state because it has not radically different bodily practices adopted by young people, or configured as fully equivalent to those of old, thus bringing new focus on the elderly in the contemporary era.*

Keywords: *Beach; Elderly people; Identity.*

Introdução

A imagem de nosso país como o de uma população jovem é cada vez mais matizada pela crescente presença de uma população mais idosa. A visibilidade da velhice pode ser verificada não apenas pelos dados demográficos, mas também pela experiência cotidiana de convivência com os mais velhos, cada vez mais numerosos no âmbito da vida privada e também nos espaços públicos. Nesse contexto, o número de pesquisadores das mais diferentes áreas do conhecimento e intervenção tem contribuído para aprofundar o conhecimento e a reflexão em torno da população mais velha, a qual não se apresenta de forma homogênea.

Segundo Debert (1998, p.53)

A “terceira idade” também é uma invenção recente das sociedades ocidentais contemporâneas. Sua invenção implica a criação de uma nova etapa na vida que se interpõe entre a idade adulta e a velhice e é acompanhada de um conjunto de práticas, instituições e agentes especializados [...].

Assim, as categorias de idade são construções históricas e sociais, o que não quer dizer que elas não tenham bases biológicas e efetividade. De qualquer modo, a categoria ‘terceira idade’ implica uma visão de mundo social que contribui para manter ou transformar as posições de cada um em espaços sociais específicos (Debert, 1998). As formas alternativas de designação do envelhecimento (“terceira idade”, “melhor idade”, entre outras) apresentam-se como signos de um período da vida que deixou de ser de recolhimento para tornar-se, em tempos mais recentes, idealmente, numa fase continuada de atividades, lazer e realização pessoal (Debert, 1998; Mazo, 2008; Peixoto, 1996; Teixeira, 2007).

Quando cessa o tempo do trabalho, o tempo e o ritmo da vida se alteram. As horas do despertar e do deitar, das refeições, dos cuidados corporais, e dos encontros familiares e de amizade, se enquadram em um novo padrão de exigências e se reconfiguram. É nessa fase da vida que o idoso pode elaborar e/ou reelaborar uma imagem de si fora dos contornos que a vida da produtividade formal lhe forneceu (Dumazedier, 1994). Isso significa que o envelhecimento também pode ser entendido como a consciência de uma nova estética e de reelaborações de identidades (Lopes,

Arantes, & Lopes, 2007). Nesse contexto, não parecem ser menores nesta fase da vida o desejo de sociabilidade, de convívio ou de realização pessoal.

Devemos reconhecer que a velhice pode passar a ser um momento prazeroso para aqueles que construíram na etapa produtiva de suas vidas uma sólida estrutura, principalmente econômica, para a etapa final da vida. Por outro lado, os idosos de classes populares, com baixa renda, por vezes a principal fonte financeira da família, acabam por não serem vistos como grupo de consumo. Para ocupar o tempo disponível, este grupo se encaminha em duas direções: ou volta à produtividade formal a fim de complementar a renda familiar; ou procura os locais públicos de lazer, onde podem ser encontrados programas para a terceira idade (Mori, & Silva, 2010; Neri, 2001).

Seja para a promoção da saúde, da vida ativa, ou da ocupação do tempo disponível, observaram-se nos últimos anos o desenvolvimento e a oferta de práticas corporais orientadas para os mais velhos. Antigamente reservadas, sobretudo para a juventude, estas práticas estendem-se cada vez mais a todas as idades da vida, tanto entre mulheres como entre homens, por meio da oferta de um conjunto cada vez mais variado de atividades físicas igualmente situadas em espaços públicos, como centros de atendimentos aos idosos e praças e parques mais ou menos equipados ou diferentes espaços privados como clubes e academias. No final da vida as atividades físicas e de lazer tornam-se um modo de resistência ao envelhecimento, tendo ao mesmo tempo um caráter mais lúdico e mais existencial (Dumazedier, 1994). Mudam a arte de viver de um crescente número de pessoas idosas, produzindo novos saberes no sentido de um novo saber-ser.

Em cidades litorâneas, para ambos os grupos, a praia é um destes locais possíveis para o lazer: amplo, prazeroso e gratuito. Todavia, no contexto sociocultural do que Goldenberg e Ramos (2002, p.19) chamaram de “civilização das formas”, a praia é um dos locais por excelência para a elaboração de identidades por meio dos corpos, para a celebração da saúde, da beleza e da juventude (Farias, 2006; Goldenberg, & Ramos, 2002). Além disso, a busca da autossatisfação pelo contato com a natureza e a noção de saúde são mediadas pelos usos do corpo. Ambas as motivações (saúde e contato com a natureza) estão associadas ao modo de se comportar, agir/interagir e sociabilizar com a praia e seus grupos (Farias, 2006). Formam-se, então, condições sociais de identificação e de distinção. A condição de identificação designa os indivíduos que possuem o ‘tipo’ de corpo que reflete os padrões estéticos vigentes. A

condição de distinção vem associada à ideia de superioridade corporal em relação àqueles que não possuem tal padrão de corpo. As categorias que menos se encaixam nesses padrões são os obesos e os idosos, visto que, em princípio, seus corpos tendem a ter dificuldades em exibir os atributos físicos requeridos (Goldenberg, & Ramos, 2002). Apesar disso, os idosos também estão lá, usufruindo, nas cidades litorâneas, do ambiente praiano. Como demonstraram diferentes estudos (Dias, & Alves Junior, 2007; Mendes, Ribeiro, & Mezzaroba, 2011; Nóbrega, Costa, & Domingos Junior, 2009), podemos entender a praia como um local de lazer e exercitação cada vez mais variado. Isso determina uma maior pluralidade de ocupantes por sexo, faixas etárias, classes e formas de ocupação (banhos de mar, contemplação, passeios, exercícios e consumos diversos).

Em face desse cenário, este artigo problematiza as práticas corporais de idosos tecidas cotidianamente no espaço da praia, aqui entendida como um ambiente que envolve o espaço da areia, do mar e também da respectiva calçada ou calçadão¹. É nessa discussão que se traduz um dos sentidos possíveis que a experiência do envelhecimento pode ter na sociedade contemporânea. A praia foi entendida neste estudo como um espaço para a produção dessa experiência e pela (re)elaboração de identidades. Para tanto, serão considerados aspectos pontuais como os padrões e formas de frequência no espaço praiano, os grupos que aí se formam, as práticas corporais e as formas de exibir ou não o corpo na praia.

Aspectos metodológicos

Trata-se de uma pesquisa de tipo etnográfica. Foram adotadas como técnicas para coleta de dados observações de campo, complementadas por entrevistas (Richardson, 1999). As entrevistas foram gravadas, transcritas e analisadas e as observações registradas em um diário de campo produzido pelos autores deste documento.

Os locais destinados à efetuação da pesquisa envolveram as praias de Camburi e da Curva da Jurema, localizadas em Vitória (ES). Com cinco km de extensão, a praia de Camburi é a maior da cidade. A qualidade da água não a torna muito frequentada para o

¹ As calçadas das praias investigadas costumam a ser denominadas de ‘calçadão’ em virtude de sua extensão longa e ininterrupta assim como por sua largura que permite a utilização por um número elevado de pessoas.

banho de mar, porém sua localização urbana, larga faixa de areia e quantidade de equipamentos de lazer disponíveis, fazem-na intensamente ocupada por gente de todas as idades em busca de lazer ao ar livre. A praia da Curva da Jurema é preferida pela população para os banhos de mar por causa de suas águas calmas e quase sempre limpas. Possui uma calçada larga e ciclovia o que a faz bastante procurada para atividades físicas e de lazer.

A análise dos dados obtidos foi construída à luz da literatura utilizada nesse documento, numa triangulação entre referencial teórico, diários de campos e entrevistas. A discussão e conclusão deste estudo produziram uma rede de entendimentos acerca dos comportamentos e da construção identitária dos idosos no ambiente público da praia.

Construindo uma identidade na praia

As formas de estar dos idosos na praia revelaram-se muito variadas, explorando as diferentes possibilidades que os espaços oferecem. Do mesmo modo, os idosos agrupam múltiplos sentidos a esse ambiente. Suas motivações variam entre razões que poderíamos chamar de utilitárias (saúde e estética) e expressivas (prazer e lazer). Como duas informantes nos responderam:

O que a praia representa pra senhora?

“Saúde, lazer, né, e acaba a gente fazendo até amizades.”

(Mulher, 67 anos).

“Tudo. [A senhora pode citar alguma coisa específica?] “Sinal de liberdade porque a gente vive num apartamento, contato com a natureza, que é a coisa mais importante... receber a força do mar, isso tem uma força tremenda... Ninguém pode calcular e eu peço que ele me dê uma gotinha da força que ele tem e eu tenho recebido, graças a Deus.” (Mulher, 84 anos).

Nas praias observadas, a presença dos idosos é bastante visível nos períodos matutinos e vespertinos, sendo bastante menor no período noturno. O vai e vem dos velhos nos calçadões não se restringe às caminhadas e mesmo corridas, mas também a passeios com parceiros ou familiares. Os bancos servem à contemplação, às leituras, às

‘palavras cruzadas’ e aos encontros com amigos. Todavia, como nem sempre a velhice é sinônimo de descanso. Em todas as praias foi possível observar uma parcela de idosos que voltaram ao mundo do trabalho, geralmente como vendedores de água de coco, milho cozido ou sorvete.

Também foi possível observar um padrão territorial de ocupação da praia. A existência de uma espécie de padrão deste tipo foi explicada por Farias (2006) como algo estruturado em torno de algum padrão de reconhecimento de semelhança, seja socioeconômico, cultural ou de vizinhança. Em nosso caso, foi possível identificar um padrão etário como forma de estruturação do espaço. Durante a semana, os mais velhos procuram mais a praia da Curva da Jurema, pois como nos disse um dos entrevistados, “*Aqui é praia de velho, né!? Os mais jovens vão para Jacaraípe, Ilha do Boi. Não ficam aqui não*”. Nesse sentido, frequentar uma “praia de velho” é reconhecer e reafirmar sua identidade enquanto tal.

Quando os idosos chegam à praia, eles já possuem um local mais ou menos predeterminado para sua instalação. Cada um tem seu canto favorito, seu território de pertencimento. São pontos onde, geralmente, encontram-se outros velhos. Na praia da Curva da Jurema, eles se estabelecem próximo ao módulo do Serviço de Orientação ao Exercício da Prefeitura. Já em Camburi, dois são os territórios: um na parte sul da praia, em frente à agência da Caixa Econômica Federal (CEF), e outro na metade norte da praia em frente a um antigo quiosque, desativado após reformas de urbanização. Esses indivíduos se acomodam uns próximos aos outros, como se fosse o reconhecimento do território que lhes é próprio, *a praia de velho*. Isso não quer dizer que não existam pessoas mais jovens por perto, mas os idosos interagem pouco com eles, exceto quando são familiares. De um modo geral, ficam próximos, porém subjetivamente afastados.

Para aqueles que têm motivação e condição física, as atividades físicas preenchem significativamente o tempo de presença na praia. Entre as muitas possibilidades que o espaço da praia oferece, a caminhada ou mesmo a corrida na calçada, o vôlei de praia, o frescobol, o nado, e a hidroginástica² são os mais praticados, sendo esta última especialmente preferida pelas mulheres. Nesse particular, o modo de fazer as atividades em grupo, como a hidroginástica, atribui às aulas um sentido que ultrapassa o da saúde, para atingir o da sociabilidade dos encontros, realizando-se ao

² A praia da Curva da Jurema, por ser abrigada, é extremamente calma e com águas rasas, o que permite que aulas de hidroginástica no mar sejam comuns para os frequentadores do módulo do serviço municipal de promoção das atividades físicas localizado em sua área. O mesmo ocorre no extremo norte da praia de Camburi.

mesmo tempo objetivos utilitários e expressivos. Nas aulas, as praticantes pareciam não se preocupar muito com os comandos do professor, fazendo com que este tivesse que chamar diversas vezes a atenção de todas para os exercícios realizados. Nessa perspectiva, pode-se entender que aquele encontro matinal trata-se de um compromisso social, no qual, em meio às atividades motoras estão as cantorias, gargalhadas e histórias da vida constantemente compartilhadas na hora da aula. Isso demonstra uma relação diferenciada com a atividade física, na qual a busca pela aptidão física se combina como um saber-ser mais relaxado.

Mesmo assim, a busca de uma estética corporal não está excluída. Tal como mostraram Lopes, Arantes e Lopes (2007), ainda que os próprios idosos reconheçam uma associação da beleza à juventude, isso não significa um abandono do cuidar-de-si e da preocupação com a estética pessoal e, no caso das mulheres, com a manutenção da capacidade de sedução (Alves, 2003). A predominância de praticantes é de mulheres e a quantidade de usuários desse serviço na praia da Jurema é superior, se comparada à de Camburi, fato que pode ser justificado por suas águas calmas e rasas.

A maior presença feminina, em princípio, pode ser explicada pelo maior tempo de vida das mulheres em relação aos homens. Dados oficiais indicam que a expectativa de vida no Brasil é de 69,4 anos para os homens e de 73,9 anos para as mulheres (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2010), o que por si só já ajuda a entender o porquê da prevalência feminina no ambiente investigado. Com efeito, estudos como o de Suzuki (citado em Vargas, & Portella, 2013) indicam que a presença masculina em ambientes e atividades voltadas para os mais velhos é significativamente menor do que a feminina.

Todavia, o dado populacional não parece ser a única explicação existente. Conforme afirmam Coutinho, Tomazeti, & Acosta (2013, p.232)

Fatores demográficos, de saúde, e funcionalidade física, fazem a diferença no processo de envelhecimento de homens e mulheres. Papéis sociais, valores e atitudes, considerados tipicamente masculinos ou femininos, se transformam em algo radicalmente diferente entre os gêneros.

Assim, em relação às mulheres, os homens vivenciam a velhice principalmente a partir do conflito entre os símbolos que construíram sua masculinidade e a ressignificação do ser homem na velhice (Torres *et al.*, 2012). Isso sugere que o caráter

de encontro social das atividades investigadas ajusta-se melhor a um tipo de motivação para a atividade física mais presente entre as mulheres enquanto que os homens preferem mais atividades individuais em detrimento de atividades em grupo (Peixoto, Okuma, 2009).

Observados mais cuidadosamente, os grupos de idosos identificados nesta pesquisa podem ser definidos, de fato, como *quase-grupos*. Uma classificação deste tipo pode ser feita em função dos interesses comuns que estão subjacentes ao que poderíamos chamar de grupo potencial. Segundo Ginsberg (citado em Mayer, 1987, p.127) um *quase-grupo* é uma entidade “sem uma estrutura identificável, mas cujos membros possuem determinados interesses ou condutas comuns que poderão, em algum momento, levá-los a formarem grupos definitivos”. É, por assim dizer, a soma das pessoas envolvidas em uma série de conjuntos de ação intencionais, em contextos específicos (Mayer, 1987). Ou seja, os relacionamentos existentes na praia não necessariamente correspondem à existência dos mesmos relacionamentos em outros contextos.

O grupo com maior número de componentes se aloja na Curva da Jurema. O ingresso nessa ‘comunidade praiana’ obedece, porém, a alguns critérios ‘não escritos’. Segundo eles mesmos, o indivíduo deve ser cadastrado no Serviço de Orientação ao Exercício (SOE)³; criar uma amizade com o Sr. Valter⁴, o guarda-vidas do local; e, terceiro, frequentar o local com certa frequência. Com idade em torno do 40 anos, Valter é uma espécie de mediador das sociabilidades do local, funcionando como o ego daquele quase-grupo. Sua presença constante prolongada e a função que ocupa no local lhe dão certa autoridade no território. Além disso, Valter também é falante e simpático, angariando certa centralidade das atenções do grupo. Após as aulas de hidroginástica no SOE, alguns idosos permanecem na areia, seja para se bronzear, seja para ‘bater um papo’. Formam um pequeno grupo que interage entre si; todos conversam muito, soltam gargalhadas e brincadeiras. Os homens, majoritariamente, não participam das aulas de hidroginástica, mas ficam na areia se bronzeando, conversando descontraidamente. Alguns jogam frescobol, outros vão ao mar se banhar e nadar, exibindo prazerosamente vitalidade e disposição nas atividades.

³ O Serviço de Orientação ao Exercício é uma atividade de prestação de serviço gratuito da prefeitura municipal de Vitória (ES), realizada em 14 módulos na cidade. Em cada módulo trabalham professores e universitários de Educação Física que organizam aulas de ginásticas e outras formas de exercícios físicos orientados e controlam parâmetros fisiológicos básicos dos frequentadores.

⁴ “Sr. Valter” é um nome fictício dado ao líder dos salva-vidas da região.

Em Camburi o grupo que pratica hidroginástica é mais fechado, não permitindo muito a aproximação de estranhos e de novos integrantes. Tal como explica Bourdieu (1998), a possível ameaça de reelaboração desses limites e da modificação das formas de sociabilidade faz com que os membros dessa comunidade ajam com desconfiança, e até como vigilantes das normas, a fim de evitar alguma transformação no ambiente. Como um dos informantes revela: *“A gente já está acostumado com a gente mesmo. Muita gente chega querendo... quer trazer novidades. Traz seu jeito. Mas, a gente tá bem do jeito que tá”*.

Na mesma praia encontramos um grupo mais ou menos constante de senhoras, composto por moradoras dos bairros próximos. Elas são conhecidas pelos outros idosos que também frequentam essa área como o “grupo das fofoqueiras”. Este grupo se reúne diariamente na praia para conversar, tomar banhos de sol e de mar e para jogar cartas. Elas levam cadeiras, mesa, guarda-sol, o baralho e pequenos pesos para manter as cartas do baralho na mesa por causa do vento. Os jogos de cartas e a conversa, aliás, são os principais motivos para se encontrarem na praia. O encontro e o bate-papo assumem um valor elevado para estas idosas. Como uma das frequentadoras do grupo afirma: *“Eu gosto de bater papo [...] porque é como se fosse uma terapia. A gente aqui conversa, cada um conta seus casos, a gente ri muito... são horas agradáveis que a gente passa aqui”*.

Outro ponto importante para essas senhoras é a preocupação com a aparência física. Elas chegam à praia de batom, maiôs e biquínis na moda e se importam com o bronzeado. Presenciamos as senhoras expostas ao sol da manhã carregadas com seus protetores e bronzeadores. Quando perguntada pelo gosto ao bronzeamento, uma delas respondeu, *“eu gosto muito de me bronzear. Ainda mais que eu sou branquinha. [Isso é importante para a senhora? Por quê?] É sim [...] porque eu acho bonito a pessoa bronzeada, dá um tchan!”* [risos]. Este gosto não atinge somente as mulheres, mas os homens também, tal como o relato de um senhor: *“eu gosto, sim. [Isso é importante para o senhor? Por quê?] “É importante, porque dá uma queimadinha na pele, muda o visual da gente [...] fica bem melhor”*. Essa preocupação com o bronzeamento é explicado por Farias (2002, p.275) em seus estudos sobre frequentadores da praia.

[...] Para os brancos, a morenidade como sinal de saúde pode indicar que a palidez está ligada, não necessariamente a um *status* social elevado, mas sim a alguma indisposição ou fraqueza corpórea. O ideal

de um corpo “gordo e corado” parece ainda ter seu espaço reservado nas representações coletivas.

As técnicas e relações com o próprio corpo adotadas por muitos deles, homens e mulheres, perpassam comportamentos joviais. Para alguns idosos, estar parecido com os mais jovens pode expressar a forma com eles entendem essa fase da vida, o sentido que os valores atribuídos ao corpo jovem e bonito, e as relações que este corpo pode produzir. Ou seja, uma espécie de afirmação de um espírito jovem materializado na vivência de atividades tipicamente joviais. A preocupação com a jovialidade foi investigada por Piccoli *et al.* (2012), em um estudo com “idosos roqueiros”. Segundo os autores, os idosos podem, muitas vezes, perceber-se em uma fase da vida que ainda busca organizar-se em aspectos considerados positivos das fases anteriores, mas que negam a seguinte (a velhice) por compreendê-la como decadente. Concone (2010, p.29) vai dizer a esse respeito:

Creio que pudemos perceber que há um temor ligado ao envelhecimento, um medo de ser velho. Medo mais que justificado, dado que o envelhecimento é visto quase que exclusivamente como uma fase de perdas: perdas físicas, perdas sociais, perdas psíquicas, perdas afetivas. Não deixa de ser um horizonte tenebroso que é necessário afastar.

Como estratégia, na medida do possível, os idosos podem cultivar práticas simbolicamente associadas com a juventude, como esportes e vestimentas. Para as mulheres, em especial, isso pode ser avaliado a partir das vestimentas e acessórios que usam na praia. Algumas vestem biquínis, não se importando, ou até mesmo gostando de exibir seu corpo, mesmo cientes de que este não é mais o mesmo de quarenta anos atrás. Outras inclusive, se submeteram a cirurgias plásticas e parecem não querer deixar de expor o corpo conquistado na mesa de cirurgia. Para muitas mulheres, como demonstrou Alves (2003), a experiência do envelhecimento não significa abrir mão da capacidade de sedução. Por outro lado, existem aquelas senhoras que não deixam de ir à praia, mas preferem utilizar o maiô. Como pudemos perceber, a principal regra de escolha da vestimenta, para elas, era a estética corporal, e não qualquer motivo de ordem moral. Tal regra fez com que declarassem não se importar com a exposição corporal alheia desde que esta seja de um corpo bonito. Apesar da idade, muitos idosos,

principalmente idosas, parecem não se importar com o rumo que seus corpos levaram com o tempo.

A autoimagem do idoso se constrói nas maneiras de agir, nas relações sociais estabelecidas, nos modos de se vestir, e nas práticas corporais adotadas. Este saber-ser associado à idade se materializa em experiências de envelhecimento que não negam a passagem do tempo e o ser velho, mas que buscam aproximações com elementos simbólicos da juventude.

Considerações finais

Como pudemos observar, ir à praia para os mais velhos é muito mais do que um momento contemplativo da natureza ou uma espécie de terapia física. Adaptados a uma época que valoriza as múltiplas possibilidades, observamos caminhadas, hidroginástica, a apreciação do mar, as conversas e encontros, a prática de esportes como o vôlei, a caminhada, o frescobol e o bronzear. Muitas destas atividades demarcam redes de interação local e a formação de sociabilidades.

A experiência do envelhecimento e da elaboração de sua identidade na praia se faz em contextos mais ou menos específicos e dos comportamentos adotados nesses locais. Muitos frequentam a praia de maneira mais individualizada, outros agrupam-se em quase-grupos, cuja chave interpretativa são as transações de identificação e interesse.

De uma forma geral, a imagem do idoso na praia passa por um afastamento da caracterização típica depositada no velho e atinge um estado multifacetado, porque não se apresenta radicalmente diferente das práticas corporais adotadas pelos jovens, nem totalmente equivalentes às aquelas configuradas como dos velhos, provocando, assim, novos focos sobre o idoso na praia no mundo atual. Podemos pensar, então, que a construção da identidade do idoso, no ambiente de praia, caminha num sentido singular, de ocupação de um espaço de convívio social, cuja característica central não é o hedonismo corporal, mas a reelaboração do saber-ser e a formação de novas sociabilidades.

Referências

- Alves, A.M. (2003). Fazendo antropologia no baile. In: Velho, G., & Kuschmir, K. (Orgs.). *Pesquisas Urbanas*, 174-189. Rio de Janeiro (RJ): Jorge Zahar.
- Bourdieu, P. (1989). *O poder simbólico*. Rio de Janeiro (RJ): Bertrand Brasil-Lisboa (Portugal): Difel.
- Concone, M.H.V.B. (2007, dez.). Medo de envelhecer ou de parecer? *Revista Kairós Gerontologia*, 10(2), 19-44. ISSN 1516-2567. ISSN 2176-901X. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP.
URL: <http://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/2588/1642>
- Coutinho, R.X., Tomazeti, R.V., & Acosta, M.A.de F. (2013, dezembro). Representação de corpo na velhice: o corpo real *versus* o corpo social. *Revista Kairós Gerontologia*, 16(4), 213-234. Online ISSN 2176-901X. Print ISSN 1516-2567. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP.
- Debert, G.G. (1998). A antropologia e o estudo dos grupos e das categorias de idade. In: Barros, M.M.L.de (Org.). *Velhice ou Terceira Idade?*, 49-67. Rio de Janeiro (RJ): Ed. FGV.
- Dias, C.A.G. & Alves Junior, E.de D. (2007). *Entre o mar e a montanha: esporte, aventura e natureza no Rio de Janeiro*. Niterói (RJ): Ed. da UFF.
- Dumazedier, J. (1994). *A revolução cultural do tempo livre*. São Paulo (SP): Studio Nobel /SESC.
- Farias, P.S.de. (2006). *Pegando uma cor na praia: Relações raciais e classificação de cor na cidade do Rio de Janeiro*. Rio de Janeiro (RJ): Secretaria Municipal das Culturas, Departamento Geral de Documentação e Informação Cultural, Divisão de Editoração.
- Goldenberg, M., & Ramos, M. (2002). As civilizações das formas: o corpo como valor. In: Goldenberg, M. (Org.). *Nu e Vestido*. Rio de Janeiro (RJ): Record.
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2010). *Síntese de Indicadores Sociais: Uma análise das condições de vida da população brasileira*. Rio de Janeiro (RJ): Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, Diretoria de Pesquisas, Coordenação de População e Indicadores Sociais.
- Lopes, M.S., Arantes, R.C., & Lopes, R.G.da C. (2007, dez.). Um breve ensaio sobre a beleza e a efemeridade dos corpos. *Revista Kairós Gerontologia*, 10(2), 45-61. ISSN 1516-2567. ISSN 2176-901X. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP. URL: <http://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/2589/1643>.
- Mazo, G.Z. (2008). *Atividade física, qualidade de vida e envelhecimento*. Porto Alegre (RS): Sulina.
- Mayer, A.C. (1987). A Importância dos ‘quase-grupos’ no estudo das sociedades complexas. In: Feldman-Bianco, B. (Org.). *Antropologia das sociedades contemporâneas*, 127-158. São Paulo (SP): Global.
- Mendes, D.de S., Ribeiro, S.D.D., & Mezzaroba, C. (2011). *Projeto Orla: Estrutura, equipamento e usos da orla n praia de Atalaia, Aracaju (SE)*. Aracajú (SE): Labomídia /UFS/ Rede CEDES/Ministério do Esporte.

Mori, G., & Silva, L.F.da. (2010, out.-dez.). Lazer na terceira idade, desenvolvimento humano e qualidade de vida. *Motriz*, 16(4), 950-957.

Neri, A.L. (Org.). (2001). *Desenvolvimento e envelhecimento: perspectivas biológicas, psicológicas e sociológicas*. Campinas (SP): Papirus.

Nóbrega, T.P. da, Costa, T.P.da, & Domingos Junior, M.F. (2009, maio). Percepção das práticas corporais na cidade de Natal. Campinas (SP): *Rev. Bras. Ciênc. Esporte*, 30(3), 143-156.

Peixoto, C.E. (1995). A sociabilidade dos idosos cariocas e parisienses: a busca de estratégias para preencher o vazio da inatividade. *Revista Brasileira de Ciências Sociais*, 27, 138-149.

Peixoto, J.R.P., & Okuma, S.S. (2009). O Perfil dos Integrantes de um Programa de Educação Física para Idosos e os Motivos da Adesão Inicial. *Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte*, 23(4), 319-334.

Piccoli, M., Lopes, A., Araújo, J.R.C., & Graeff, B. (2012). Idosos “roqueiros” e juventude eterna: pistas para a reflexão. *Revista Kairós Gerontologia*, 15(Número Especial 13 – “Vulnerabilidade/Envelhecimento e Velhice: Aspectos Biopsicossociais), 291-312. ISSN 1516-2567. ISSN 2176-901X. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/ PEPGG/ PUC-SP. URL: <http://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/17308/12854>.

Richardson, R. (1999). *Pesquisa Social: Métodos e técnicas*. São Paulo (SP): Atlas.

Teixeira, S.M. (2007, dez.). Lazer e “tempo livre” na terceira idade: potencialidade e limites no trabalho social com idosos. *Revista Kairós Gerontologia*, 10(2), 169-188. ISSN 1516-2567. ISSN 2176-901X. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/ PEPGG/ PUC-SP. URL: <http://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/2597/1651>.

Torres, M.J., Ordonez, T.N., Lima-Silva, T.B., Domingues, M.A., Batistoni, S.S.T., Melo, R.C.de, Lopes, A., Yassuda, M.S., & Cachioni, M. (2012, dez.). Características de rede de suporte social masculina e feminina no quadrante família do Mapa Mínimo de Relações Sociais do Idoso-MMRI, de estudantes frequentadores de Universidade Aberta à Terceira Idade. *Revista Temática Kairós Gerontologia*, 15(7), 53-70. Online ISSN 2176-901X. Print ISSN 1516-2567. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP. URL:

Vargas, A.C., & Portella, M.R. (2013, junho). O diferencial de um grupo de convivência: equilíbrio e proporcionalidade entre os gêneros. *Revista Kairós Gerontologia*, 16(2), 227-238. Online ISSN 2176-901X. Print ISSN 1516-2567. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP.

Recebido em 30/08/2014

Aceito em 30/09/2014

Otávio Tavares – Professor Associado II do Departamento de Ginástica da UFES. Coordenador do Programa de Pós-Graduação em Educação Física. Universidade Federal do Espírito Santo.

E-mail: tavaresotavio@yahoo.com.br

Vivian Silveira – Licenciada em Educação Física pelo Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Espírito Santo. Treinadora de Rugby em Deerfield Beach, Flórida, EUA.

E-mail: vivianjung@gmail.com